

正确保存、消毒可适当延长口罩使用时间和使用次数

国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制日前印发《不同人群预防新型冠状病毒感染口罩选择和使用技术指引》，在保障公众健康的前提下，正确保存、消毒可适当延长口罩使用时间和使用次数。

指引将不同人群对新型冠状病毒环境污染的暴露风险划分为高风险、较高风险、中等风险、较低风险和低风险五个等级。

如何正确使用口罩？

根据指引，普通民众处于超市、商场、交通工具、电梯等人员密集区，室内办公环境，托幼机构、学校，医疗机构（除发热门诊）等场所时，都属于较低风险暴露人员，建议佩戴一次性使用医用口罩（儿童选用性能相当产品）。

民众在居家、通风良好和人员密度低的室内场所活动时，则属于低风险暴露人员，可不佩戴口罩。非医用口罩，如棉纱、活性炭和海绵等口罩具有一定防护效果，也有降低咳嗽、喷嚏和说话等产生的飞沫播散的作用，可视情选用。

口罩在什么情况下需要更换？

指引明确，医用标准的防护口罩均有使用期限，口罩专人专用，人员间不能交叉使用。高风险人员在结束工作、中途进餐（饮水）、入厕等脱下防护装置后，重新进入需更换；口罩被患者血液、呼吸道/鼻腔分泌物，以及其他体液污染要立即更换；较高

风险人员在接诊高度疑似患者后需更换。

其他风险类别暴露人员佩戴的口罩可反复多次使用。口罩佩戴前按规程洗手，佩戴时避免接触口罩内侧。口罩脏污、变形、损坏、有异味时需及时更换。

使用过的口罩如何正确保存、清洗和消毒？

指引建议，如需再次使用的口罩，可悬挂在洁净、干燥通风处，或将其放置在清洁、透气的纸袋中。口罩需单独存放，避免彼此接触，并标识口罩使用人员。

医用标准防护口罩不能清洗，也不可使用消毒剂、加热等方法进行消

毒；自吸过滤式呼吸器（全面型或半面型）和动力送风过滤式呼吸器的清洗参照说明书进行；棉纱口罩可清洗消毒，其他非医用口罩按说明书处理。

（温竞华 王秉阳）
据新华社

上班如何战“疫”教你几招做好防范



现在疫情形式依旧很严峻，但有许多的的人不得不返回岗位，“如何防疫”这是一个让人不得不面对的问题。北京市疾病预防控制中心教你几招，让人上班不再“谈疫色变”。

第一招，保持室内空气流通

专家表示，工作场所应优先打开窗户采用自然通风，有条件的可以开启排风扇等抽气装置以加强室内空气流动。使用集中空调通风系统时，应保证集中空调系统运转正常，关闭回风系统，采用全新风运行，确保室内有足够的通风量。

第二招，会议非必须，不举办

在疫情防控期间，按照“非必须，不举办”的原则，尽量减少或避免举办大型会议及室内外群众性活动。

如必须开会建议召开视频或电话会议，或将大的聚集会议拆分成小型会议，减少每个会场的聚集人数，避免不同会场之间的人员流动。

在会议场所入口处设置体温检测岗，提供一次性口罩，供参会人员使用。

会议应尽量控制参会人数，会场内座位的摆放尽量增加间距，参会人员间隔距离不少于1m，每人占有面积不少于1㎡/人（参照WHO每人间距不少于1米的要求）。

第三招，工作中个人健康防护六注意

a、不带病上班，若出现发热、乏力、干咳及胸闷等症状时，应佩戴口罩及时就医。

b、处于单人办公环境下的工作人员原则上可以不佩戴口罩。处于多人办公环境下的工作人员，办公环境宽松、通风良好，且彼此间确认健康状况良好情况下可以不佩戴口罩。其它工作环境或无法确定风险的环境下应佩戴口罩，通常建议佩戴一次性使用医用口罩。

c、接触可能被污染的物品后，必须洗手，或用手消毒剂消毒。外出回到家，一定要先洗手。

d、保持环境卫生清洁，及时清理垃圾。

e、公用物品及公共接触物品或部位要加强清洗和消毒。

f、尽量避免乘坐厢式电梯，进入电梯应佩戴口罩，尽量减少接触电梯表面，减少用手揉眼、抠鼻等行为。

据人民网

节后返程，乘坐火车6条实用建议

近日，各地陆续迎来节后返程高峰。很多长途出行的旅客不可避免地要乘坐火车返程，那么，在乘坐火车期间，旅客应该如何做，才能更好地保护自己呢？对此，中国疾控中心给出了6条实用建议：

1、出行前，若无可疑症状（发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等），可正常出行。

若出现可疑症状，建议居家休息和就地就医，待症状消失后再启程。



2、合理安排行程，进入车站后，确保佩戴口罩（一次性使用医用口罩即可）。

主动配合车站工作人员做好体温检测，缩短停留候车室时间。

到达目的地后应尽快离开车站。



3、保持手卫生，乘车时推荐戴手套。

未戴手套时应减少接触公共物品和部位，勤洗手。

就餐前应洗手，洗手时用洗手液（或香皂）流水清洗，或者使用免洗洗手液。

不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼。

打喷嚏或咳嗽时，用纸巾或手肘衣服遮住口鼻。



4、旅途中，做好自我监测和管理。

自觉发热时，要主动测量体温。发现身边出现可疑症状人员，及时报



5、若旅途中出现可疑症状，应主动戴上医用外科口罩或N95口罩，尽量避免接触其他人员，并视病情及时就医。

就医时，应主动告知医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。



6、妥善保留旅行票据信息，以备查询。



相关提示：

乘坐火车飞机等 尽可能隔位而坐

国家卫生健康委疾控局副局长王斌提示出行旅客：

- 如果是乘坐火车、飞机，尽可能隔位而坐，或者分散而坐；
- 公交尽可能采用自然通风，增加公交车清洗消毒频次；
- 乘坐长途客车返回工作岗位人群，同样建议隔位而坐，分散而坐，同时建议长途汽车每隔两个小时到休息区休息，开窗通风；
- 出租车在每日出车载客之前应做好消毒工作。

据人民网

外出回家要消毒吗？

专家谈居家消毒事儿

1、听说这个病毒很厉害，家家户户都得消毒吗？

不用。如果您家没有陌生人进屋，没有疫区回来的亲戚朋友串门，没有病人，也没有人不舒服，就不用消毒了，常通风、勤洗手、做好清洁就可以了，日常居家不推荐消毒。

2、外出回家需要消毒吗？

不用。如果在外面摸了脏东西，别用手揉眼睛、抠鼻子，也别

把手放嘴里。回家之后先洗手就行了，出门穿的衣服、鞋子可以放在门口，不用特殊消毒。

3、人家都说熏醋，喝白酒管用，是真的吗？

假的，这些方法都没有用。

4、我能用消毒水擦桌子、擦家具、拖地、洗碗、洗车、洗衣服吗？

可以，但没必要。除非有疫区回来的亲戚朋友串门，或者家里人出现可疑症状了。如果想消

毒餐具，可以蒸一下，开锅之后蒸10分钟就行。

5、我家还养着汪星人、喵星人，它们也得消毒吗？

特殊时期别让宠物出门。此外，目前也没有证据表明宠物猫、狗会感染新型冠状病毒，撸猫撸狗之后，把手洗干净就可以。

6、我能在消毒水里刷拖把，洗抹布吗？洗完这桶消毒水还能用吗？

消毒剂不建议这么使用。如

果您想消毒桌面、地板，那把消毒剂直接喷在上面就可以达到效果了。如果是为了消毒拖把，可以用配好的消毒水涮，但是涮完之后消毒水就倒掉不要了。

7、那我的手机呢？

据说手机也得消毒呢。现在的触屏式手机，只需要关机之后用消毒湿巾或者手消毒一遍就行。

据人民网

